

ENTRAÎNEMENTS ÉTÉ 2023

Pour tous les nageurs et nageuses des groupes hivernaux et les nageurs et nageuses inscrits pour l'été.

Cet été, les entraînements seront cette année assurés par Louisa et Maëlys, Joffrey et Arnault aidés de jeunes aide-entraîneurs (Maëlle, Oriane, Romane, Zoé, Emma et Flora) et de membres de la commission sportive du club.

- Les horaires définis sont les **horaires effectifs dans l'eau** (arriver 15 minutes avant pour la mise en place des lignes d'eau et la douche **obligatoire**).
- Le respect des horaires est indispensable vis-à-vis des entraîneurs et des autres nageurs et nageuses. En cas de problème (travail, transport, autre) nous vous remercions de prévenir les entraîneurs.
- Ne rien laisser dans les vestiaires, le club décline toute responsabilité en cas de vol, prévoir une pièce de 1€ pour les casiers avec bracelets.

Pour les entraînements, les nageurs et nageuses sont répartis par groupe et non par catégorie, pour uniformiser le niveau de nage dans chaque séance et chaque ligne d'eau. L'affectation dans les groupes est définie par les entraîneurs qui peuvent les faire évoluer au cours de la saison selon les effectifs.

En cas de doute se renseigner auprès d'elles/eux.

Entraînements du lundi 10 juillet au samedi 2 sept. 2023 (8 semaines)

	Groupe 1 <i>Ecole de natation</i>	Groupe 2 <i>Jeunes</i>	Groupe 3 <i>Compétitions</i>	Groupe 4 <i>Masters</i>	Groupe 5 <i>Forme et bien-être</i>
Coach Référent	Louisa	Louisa	Maëlys	Arnault	Arnault
Lundi	13h30 – 14h30	13h30 – 14h30	10h – 11h (PPG avec Arnault à Art Fit) 20h – 21h (technique / 2 couloirs)	19h45 – 21h15 (1 couloir)	19h45 – 21h (2 couloirs)
Mardi			20h – 21h30		
Mercredi	13h30 – 14h30	13h30 – 14h30	8h45 – 9h45 (PPG avec Louisa) 19h45 – 21h30		
Jeudi			20h – 21h30		
Vendredi	13h30 – 14h30	13h30 – 14h30		19h45 – 21h15	19h45 – 21h

>> Jours fériés sans entraînements

Vendredi 14 juillet : Fête nationale
Lundi 14 Août : Pont de l'Assomption
Mardi 15 août : Assomption

>> Compétitions à Chalonnes

Dimanche 2 juillet : compétition individuelle (2 ^e de la saison)
Dimanche 30 juillet : interclubs régionaux (compétition par équipe qualificative pour la coupe de France)